

Wondwijzer

Eerste hulp bij wonden



De professionele
HEKA wondzorgproducten
zijn nu ook beschikbaar
voor bij jou thuis

Een ongeluk zit in een klein hoekje...



Je kind valt en heeft een schaafwond. Je partner brandt zich aan de barbecue. Opa snijdt zich in zijn vinger tijdens het tuinieren.

Vervelende situaties. Elke wond wil je goed behandelen. Wat moet ik doen? Hoe kan ik de wond het beste verzorgen?



Geen nood, in deze wondwijzer lees je alles over:

- soort wonden;
- wat je moet doen bij welke wond;
- welke producten je nodig hebt.



Inhoudsopgave

- 4 Inhoudsopgave
- 5 Belangrijke informatie
- 6 Schaafwond
- 7 Snijwond
- 8 Brandwond
- 10 Kneuzingen en verstuikingen
- 12 Sportblessures
- 14 Blaren

Heka: voor elke wond een oplossing!

Van snijwond tot brandwond, van blaren tot sportblessures. Elke wond wil je goed behandelen. En met goed bedoelen we producten van medische kwaliteit. Zo weet je zeker dat je de beste zorg geeft en dat de wond snel geneest. Maar welk wondmateriaal gebruik je? Er is zo veel keus!

Wij begrijpen jou. Daarom maken we de keuze makkelijk voor je. Met de producten van Heka heb je voor elke wond een passende oplossing. Makkelijk terug te vinden in je keukenla. Zo kan jij onbezorgd genieten, wij zorgen voor de rest.

Heka biedt jou:

- medische kwaliteit in je eigen keukenla;
- voor elke wond een oplossing;
- ruime keuze voor een aantrekkelijke prijs;
- producten ontwikkeld vanuit 90 jaar ervaring.

Belangrijke informatie



Wanneer bel je 112?

- Bij veel bloedverlies (risico op shock)
- Een diepe wond in hoofd, hals borst en/of buik
- Wonden bij botbreuken en ontwrichtingen
- Ernstige brandwonden, zie hoofdstuk Brandwond
- Uitpuilende organen

Wanneer bel je de huisarts/huisartsenpost?

Bel bij:

- Grote (schaaf)wonden
- Grote blaren
- Diepe wonden
- Vuile wonden, zoals bijtonden van mens en dier
- Wonden die blijven bloeden
- Wonden die slecht genezen en/of pijnlijk blijven
- Een 'rode streep' of zwelling van lymfeknopen die verschijnt in de buurt van de wond, in de hals, lies of oksel
- Pus uit de wond
- Koorts, vermoeidheidsklachten of wanneer er verwardheid optreed
- Kneuzing en verstuiking: als je minder dan 4 stappen kan zetten zonder hulp of de pijn en/of zwelling niet minder wordt na 4 dagen



Licht vochtige schaafwond?
Spoel de wond goed schoon
en dek af met een **Heka**
zalfkompres.



Wat is een schaafwond?

Een schaafwond is een oppervlakkige, soms vochtig tot bloedende wond. De bovenste laag van de huid is beschadigd en meestal vuil. Een schaafwond ontstaat door vallen, stoten, waarbij de huid ruw over een oppervlakte wordt geschuurd.

Wat te doen?

Wond reiniging

1. Zorg dat je de schaafwond goed reinigt, dit kan met lauwwarm kraanwater.
Tip: verwijder vastzittend vuil met een in water gedrenkt non-woven kompres.
2. Dep de wond droog met een schoon non-woven kompres.

Wond behandeling

Is de schaafwond droog? Dan geneest de schaafwond vanzelf.

Is de schaafwond vochtig? Dan zijn er verschillende opties voor behandeling:

Optie 1: Dek de schaafwond af met een Heka Siliconen schuimverband.

Wist je dat dit verband niet aan de wond blijft kleven door de siliconen kleeflaag? Het verband mag maximaal 7 dagen blijven zitten.

Optie 2: Dek de schaafwond af met een Heka zalfkompres en een Heka Eilandpleister.



Benodigde Heka-producten:

- Zalfkompres
- Eilandpleisters
- Siliconen schuimverband
- Siliconen snij- en schaafwondset
- Non-woven kompres

Wist je dat wij ook een Heka Siliconen snij- en schaafwondset hebben? Deze set bevat een duidelijk behandelplan zodat jij de wond zo goed mogelijk kan behandelen.



Druk de bloedende wond dicht, reinig de huid rondom de wond en dek af met een **Heka Elastische pleister**.



Wat is een snijwond?

Meestal wordt een snijwond veroorzaakt door een scherp voorwerp, zoals een mes of een stuk glas. Bij een snijwond worden de gevoelszenuwen in de huid doorgesneden. Vandaar de vaak korte, felle pijn. Bij een snijwond kan er sprake zijn van veel bloedverlies.

Wat te doen?

Wond reiniging

1. Zorg dat je de snijwond goed reinigt, dit kan met lauwwarm water uit de kraan. *Tip: laat het water via een lichaamsdeel over de wond stromen.*
2. Druk een bloedende wond dicht met een non-woven kompres.

Wond behandeling

3. Breng eventueel één of meerdere wondhechtstrips aan om de wondranden bij elkaar te houden.
4. Dek de wond af met een elastische pleister, eilandpleister of een siliconen schuimverband. *Tip: Het Heka Siliconen schuimverband mag tot wel 7 dagen blijven zitten!*
5. Stopt de snijwond niet met bloeden of is de wond groter één centimeter? Ga dan naar de (huis)arts.



Benodigde Heka-producten:

- Wondhechtstips
- Siliconen schuimverband
- Siliconen snij- en schaafwondset
- Non-woven kompres
- Wondpleisters (elastisch, waterproof, sensitive of voor kinderen)
- Eilandpleisters



Koelen is belangrijk! Doe dit onder zacht stromend lauwarm kraanwater. Is het een kleine oppervlakkige brandwond? Dek dan af met een **Heka Siliconen schuimverband**.



Wat is een brandwond?

Een brandwond ontstaat doordat de huid in contact komt met bijvoorbeeld hete vloeistoffen (denk aan koffie en thee), hete gassen, vuur, chemische stoffen, straling of elektriciteit. Ook het sap van de plant Berenklauw kan voor brandwonden zorgen.

Eerste graad verbranding

Deze kun je zelf behandelen. De huid is dan rood, licht gezwollen en pijnlijk. Je ziet geen blaren of ontvellingen, maar een kleine oppervlakkige brandwond.

Andere verbranding?

Een tweede en/of derdegraadsbrandwond, brandwonden door elektriciteit en/of chemische stoffen of een brandwond groter dan een euromuntstuk? Raadpleeg dan altijd een (huis)arts of bel 112.

Kleding

Verwijder kleding om goed te kunnen koelen en om te zien waar de brandwond zich bevindt.

Let op!

Vast gesmolten kleding niet verwijderen en laat blaren altijd heel!
Verwijder altijd een luier bij een baby en peuter.

Wat te doen?

1. Koel de brandwond 10 tot 20 minuten met zacht stromend lauwwarm (15-30 graden) kraanwater. Richt de straal niet rechtstreeks op de wond, maar net daarboven. Bij een chemische verbranding koel je minimaal 45 minuten.
2. Geen water beschikbaar? Gebruik dan een brandwondenkompres voor maximaal 20 minuten.
3. Dek, indien gewenst, de wond af met een niet-verklevend wondkompres.
4. Moet de brandwond gezien worden door een medisch professional? Dan volstaat het om de wond schoon af te dekken. Bijvoorbeeld met huishoudfolie.

**Eerst
water,
de rest
komt
later**



Benodigde Heka-producten:

- Siliconen schuimverband
- Gemetalliseerd wondkompres
- Zalfkompres
- Elastisch fixatiewindsel
- Hechtpleister (voor het vastzetten van de kompressen en/of windsels)



Aii.. verstuikte enkel. Verwijder de schoen om **afknelling te voorkomen** en snel koelen met een **Heka koud/warm kompres**.



Wat is een kneuzing of een verstuiking?

Bij een kneuzing zijn spieren en bindweefsel beschadigd.

Vaak zie je een blauwe plek en/of een zwelling. Een kneuzing kan over het gehele lichaam voorkomen.

Een verstuiking is een beschadiging aan de gewrichtsbanden en het gewrichtskapsel. Een verstuiking komt voor bij gewrichten (enkel, pols, knie).

Meestal wordt een kneuzing of verstuiking veroorzaakt door een val, botsing of verstapping.

Wat te doen?

1. Verwijder eventuele sieraden om afknelling te voorkomen
2. Indien kneuzing van voet of enkel: verwijder de schoen. Bij voorkeur door het slachtoffer zelf. Indien de pijn verergert door het uittrekken, laat de schoen aan.
3. Koel de pijnlijke plek 10-20 minuten. Bij het gebruik van een coldpack: breng het coldpack nooit direct op de huid aan, maar gebruik een dunne theedoek of de bijgeleverde hoes. Zo voorkom je dat de huid bevriest.
4. Na het koelen kun je het gewricht zwachtelen om steun te geven. Deze moet weer verwijderd worden als er meer pijn ontstaat bij verbleking/blauwe verkleuring van tenen en/of vingers.
5. Kan je onmogelijk vier stappen zetten zonder hulp? Neem dan contact op met je huisarts.

Let op!

- Koelen kun je de eerste dag 4 tot 5 keer doen. Vaker of meerdere dagen koelen heeft geen zin meer.
- Stop met koelen wanneer je meer pijn krijgt
- Zorg ervoor dat iemand bij je is tijdens het koelen. De combinatie van pijn en kou kan ervoor zorgen dat je een flauwte krijgt.



De enkel wordt het vaakst verstuikt

60% van de mensen met een verstuiking van de enkel krijgt opnieuw een enkelblessure*. Voorkom (opnieuw) blessures door het volgen van een oefenschema.

Een handig oefenschema en meer informatie vind je op www.veiligheid.nl/enkel

*bron: www.veiligheid.nl/enkel



Benodigde Heka-producten:

- Koud/Warm kompres
- Ideaal Steunzwachtel
- Hechtpleister (voor het vastzetten van de zwachtel)
- Grip universeel buisverband



Last van **zwakke gewrichten of een blessure**? Geef het gewricht dan extra ondersteuning met **Heka Grip Universeel buisverband**.



Sportblessures

Blessures treden vaak op tijdens het sporten. Een te ver gerekte spier, een gewricht dat te ver of de verkeerde kant op kantelt of een pees die scheurt zijn voorbeelden van veel voorkomende sportblessures.

Wat te doen?

Belangrijk bij het **voorkomen** van een sportblessure:

1. Bouw sportprestaties geleidelijk op, voorkom overbelasting.
2. Houd een warming-up en een cooling-down.
3. Indien je gevoelig bent voor verstuikingen of verzwikking: tape het zwakke gewricht (vinger, pols, enkel, knie etc.) in of leg een steunzwachtel aan.
4. Zorg voor goede sportschoenen.

Belangrijk bij het **behandelen** van een sportblessure:

1. Bij een verstuiking of kneuzing volg je de stappen zoals beschreven in hoofdstuk Kneuzingen en verstuikingen.
2. Gun de blessure voldoende herstel en bouw de sportprestaties geleidelijk weer op.

Benodigde Heka-producten:

- Grip universeel buisverband
- Ideaal Steunzwachtel
- Koud/Warm kompres
- Hechtpleister





Een blaar, wat vervelend!
**Dek de blaar af met de Heka
blarenpleister.**

Wat is een blaar?

Een blaar is een opeenhoping van vocht onder de opperhuid. Een blaar ontstaat vaak door wrijving of te veel druk op de huid. Bijvoorbeeld door schoenen die niet goed passen. Bij wrijving kunnen deze blaren opengaan.

Wat te doen?

1. Beginnende blaar: laat bij voorkeur de blaar gesloten. Het blaardak is een zeer goede wondbedekker. Dek de blaar af met een blarenpleister.
2. Indien je de blaar door irritatie moet doorprikken:
 - a. reinig de huid met kraanwater en dep droog met een non-woven kompres.
 - b. prik de blaar met een steriele naald aan de rand op twee plaatsen door.
 - c. druk voorzichtig het vocht uit de blaar.
 - d. dek de blaar af met een blarenpleister

Benodigde Heka-producten:

- Blarenpleisters
- Non-woven kompres



Met het Heka assortiment bieden wij voor elke wond de juiste oplossing.





Bekijk snel het hele assortiment op [hekawondzorg.nl](https://www.hekawondzorg.nl) of scan de QR-code.



Heka biedt voor elke wond een oplossing!

Jij wilt een wond toch ook behandelen met producten van medische kwaliteit?



Ga dan naar jouw apotheek of drogist voor de producten van Heka!

Liever online bestellen of op zoek naar meer informatie? Kijk dan op [hekawondzorg.nl](https://www.hekawondzorg.nl)

Bekijk op de website ook de instructievideo **'wat te doen bij een schaafwond'** en **'wat te doen bij een snijwond'**.

Schaafwond



Snijwond



Deze wondwijzer is mede samengesteld door:



**Nederlandse
brandwonden
stichting**